

Filety z mintaja na czerwono

Przepis dodany przez użytkownika Kotek_kłopotek



Dobry sposób na przyrządzenie ryby. Mintaj z pomidorami i papryką.

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- 50 dag filetów mintaja -
- 4 pomidory -
- 2 papryki czerwone -
- 3 ząbki czosnku -
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego -
- 2 cebule -
- 3 łyżki jogurtu naturalnego -
- 2 łyżki oliwy -
- sok z cytryny -
- łyżka posiekanej natki pietruszki -
- ziele angielskie -
- przyprawa do ryb -
- sól, pieprz -

Etapy przyrządzania:

- 1.** Filety skrapiamy sokiem z cytryny, pruszymy przyprawą do ryb, pieprzem i solą, kroimy na niewielkie kawałki. Cebulę kroić w talarki, oczyszczoną paprykę w paseczki. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki, kroimy w plastry. Cebulę i paprykę podsmażamy na oliwie, dodajemy pomidory, zmiażdżony czosnek, ziele angielskie i koncentrat pomidorowy mieszamy z jogurtem. Dusimy ok. 15 min, na małym ogniu. Wkładamy kawałki ryby i dusimy jeszcze 15 min. Przed podaniem posypujemy natką pietruszki.

Smacznego!